VOLUME DE SÉRIES SEMANAIS DE TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA MUSCULAR EM PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO DE LITERAURA

Autor(res)

Andreo Fernando Aguiar
Rafael Mendes Pereira
Ana Paula Do Nascimento
Kamila Grandolfi
Igor Rian Bonelli De Oliveira
Erika Fernanda Trindade
Hélio Sanches Júnior
Vanessa Cristina Godoi De Paula

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Introdução

O envelhecimento populacional é acompanhado pelo aumento da prevalência de condições associadas à perda progressiva de força muscular. Nesse sentido, o treinamento resistido (TR) é reconhecido como uma intervenção eficaz para atenuar a perda de força muscular em idosos (Fragala, Cadore et al. 2019), resultando em melhorias significativas para essa população (James, Nichols et al. 2021). Entretanto, a magnitude dessas adaptações musculares depende da adequada manipulação das variáveis de prescrição de treinamento, como intensidade, frequência semanal e volume de séries semanais (Schoenfeld, Ogborn et al. 2017). Dessas variáveis, o volume de séries semanais exerce forte impacto sobre as respostas da força muscular no TR em pessoas idosas. Além disso, o volume é uma variável facilmente modificável em programas de TR, com efeitos positivos consistentes na saúde e na força muscular (Figueiredo, de Salles et al. 2018). Contudo, sua prescrição em idosos ainda apresenta lacunas e carece de consenso.

Objetivo

Conduzir uma revisão de literatura sobre os efeitos do volume de séries semanais de TR sobre a força muscular em idosos.

Material e Métodos

A seleção dos artigos foi realizada a partir das bases de dados Scielo e Pubmed, nos meses de agosto e setembro de 2025. Os critérios de inclusão adotados foram: apenas revisões sistemáticas com meta-análise publicadas entre os anos de 2015 e 2025. As palavras-chave utilizadas foram: força muscular, treinamento resistido, exercício resistido, volume, volume de séries semanais e idosos. Inicialmente houve a leitura dos títulos, seguida pela leitura do resumo e posteriormente pela leitura do texto completo.

Resultados e Discussão

Esta revisão de literatura sinaliza a importância da manipulação adequada do número de séries semanais em protocolos de TR, a fim de maximizar os ganhos de força na população idosa. Estudos de meta-análise na perspectiva de comparar baixo e alto volume de séries semanais apontam como principais achados que o alto volume foi superior ao baixo volume de séries semanais para ganhos de força de membros inferiores (Marques, Neiva et al. 2023, Rocha, Pereira-Monteiro et al. 2024, Radaelli, Rech et al. 2025). Já para membros superiores baixo volume parece ser suficiente para ganhos de força (Marques, Neiva et al. 2023).

Conclusão

As evidências apontam que alto volume de séries semanais é mais adequado para ganhos de força de membros inferiores em pessoas idosas, enquanto para membros superiores, tanto baixo quanto alto volume produzem resultados similares nessa mesma população.

Referências

Fragala, M. S., E. L. Cadore, S. Dorgo, M. Izquierdo, W. J. Kraemer, M. D. Peterson and E. D. Ryan (2019). "Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association." J Strength Cond Res 33(8): 2019-2052.

James, E., S. Nichols, S. Goodall, K. M. Hicks and A. F. O'Doherty (2021). "The influence of resistance training on neuromuscular function in middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials." Exp Gerontol 149: 111320.

Marques, D. L., H. P. Neiva, D. A. Marinho and M. C. Marques (2023). "Manipulating the Resistance Training Volume in Middle-Aged and Older Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis of the Effects on Muscle Strength and Size, Muscle Quality, and Functional Capacity." Sports Med 53(2): 503-518.

Radaelli, R., A. Rech, T. Molinari, A. M. Markarian, M. Petropoulou, U. Granacher, T. Hortobágyi and P. Lopez (2025). "Effects of Resistance Training Volume on Physical Function, Lean Body Mass and Lower-Body Muscle Hypertrophy and Strength in Older Adults: A Systematic Review and Network Meta-analysis of 151 Randomised Trials." Sports Med 55(1): 167-192.

Rocha, J. N. S., M. R. Pereira-Monteiro, A. B. S. Vasconcelos, A. Pantoja-Cardoso, J. C. Aragão-Santos and M. E. Da Silva-Grigoletto (2024). "Different resistance training volumes on strength, functional fitness, and body composition of older people: A systematic review with meta-analysis." Arch Gerontol Geriatr 119: 105303.

Schoenfeld, B. J., D. Ogborn and J. W. Krieger (2017). "Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis." J Sports Sci 35(11): 1073-1082.